МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ярославской области

Управление образования администрации Ростовского муниципального района Ярославской области

МОУ Скнятиновская ООШ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОНа педагогическом совете  Хромов Е.Н.Протокол от«2»сентября 2024г. | СОГЛАСОВАНОДиректор МОУСкнятиновской ООШ Новожилова Н.М.приказ №4 от «02»сентября 2024г. | УТВЕРЖДЕНОДиректор МОУСкнятиновской ООШ Новожилова Н.М.Приказ №4 от «02» сентября 2024г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

 **курса внеурочной деятельности**

 **«Здорово быть здоровым»**

для обучающихся 1,3 классов

**с.Скнятиново** **2024**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Реализация федеральных государственных образовательных стандартов общего образования в современной школе предполагает обязательное вовлечение обучающихся во внеурочную деятельность с целью достижения в первую очередь личностных и метапредметных результатов. Это определяет и специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения и др. Цель внеурочной деятельности -способствовать достижению результатов освоения основной образовательной программы общего образования.

Программа курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» составлена на основе программы «Здорово быть здоровым» авторов Р.Ш.Мошниной и А.В.Погожаевой.

Курс внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» предназначен для работы с учащимися 1-4 классов в рамках социального, спортивно-оздоровительного направлений внеурочной деятельности и направлен на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность.

Курс внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» разработан с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и ООП НОО МОУ Скнятиновской ООШ.

Содержание данного курса и формы организации учебной деятельности направлены на проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровьесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека. Центральной линией развития обучающихся является формирование интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов.

Современные дети поколения Z значительно отличаются от своих сверстников предыдущих поколений. Изменилась социальная ситуация развития детей:

* резко возросла информированность обучающихся. Расширение кругозора, рост эрудиции, получение новых знаний – несомненное преимущество современных детей; однако, чрезмерная доступность информации может иметь негативное влияние на психологическое состояние и психологическую безопасность детей и подростков.
* ограничено очное непосредственное общение со сверстниками, что препятствует формированию коммуникативных компетенций, эмоциональной отзывчивости, толерантности, сочувствия, сопричастности и др.

Перемены, происходящие в современном обществе, требуют ускоренного совершенствования образовательного пространства, определения целей образования, учитывающих государственные, социальные интересы. Решению этих задач направлена внеурочная деятельность, в том числе курс «Здорово быть здоровым».

Существенное место в организации курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» занимают метапредметные результаты, благодаря чему по окончании данного курса, у обучающихся будут сформированы навыки, направленные на анализ своей деятельности и управление ею.

**Целью курса** является формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

**Задачи курса:** формирование у учащихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счет:

* формирования способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;
* понимания необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;
* формирования отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков и профилактики вредных привычек;
* формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни;
* формирования привычки правильного питания;
* формирования привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;
* формирования умения бороться со стрессовыми ситуациями;
* формирования умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
* ведения активного спортивного образа жизни.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*Личностные результаты:*

* формирование ценностного отношения к своему здоровью;
* формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты,
* формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
* формирование активной жизненной позиции, мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

*Предметные результаты:*

* воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
* формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
* овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
* формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

*Метапредметные результаты:*

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;
* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
* умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);
* умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
* умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;
* умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить

опросы; проводить самооценку и взаимооценку.

**Методическое обеспечение** курса представлено учебным пособием «Здорово быть здоровым» для учащихся начальной школы (1-4 кл.), рабочей программой курса.

Пособие обеспечивает реализацию содержания курса внеурочной деятельности «Быть здоровым», включает теоретические материалы, а также задания кейсового и практикоориентированного характера, формирует личностные, коммуникативные, регулятивные, познавательные универсальные учебные действия имеет выраженную воспитательную и социально-педагогическую направленность, обеспечивает реализацию системно-деятельностного подхода. В процессе выполнения практических заданий учащиеся получат возможность выполнения заданий индивидуального и группового характеров, работу в паре с одноклассником или взрослым.

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Тема 1. Как сохранить здоровье?**

Мои помощники. Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Во сне и наяву. Правила безопасности в быту. Кибербезопасность.

*Виды деятельности:* беседа, игровые занятия.

**Тема 2. Движение — это жизнь**

Комплекс упражнений утренней гимнастики. Твоя осанка. Спортивные секции. Физкультминутка. Опора и движение. Что такое правильное дыхание? Что такое закаливание? Физкультура в школе. ГТО.

*Виды деятельности:* игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, заполнение дневников здоровья, оценка результатов подготовки.

**Тема 3. Полезная и здоровая еда**

Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания. Готовим вместе с родителями.

*Виды деятельности:* практические занятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

**Тема 4. Ты и другие люди**

Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни. Ты помогаешь взрослым. Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.

*Виды деятельности:* практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

**Тема 5. Не только школа**

Школы бывают разные. Сила ума.

*Виды деятельности:* практические занятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Тематическое планирование составлено из расчёта общей учебной нагрузки

33 часа в год и 1 час в неделю.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | ТемаЗанятия | Количество часов |
| Всего | теория | Практика |
| **Тема 1. Как сохранить здоровье?** | **13** |  |  |
| 1.1 | Введение | 1 | 1 |  |
| 1.2 | Мои помощники (органы чувств) | 2 | 1 | 1 |
| 1.3 | Здоровый образ жизни | 2 | 1 | 1 |
| 1.4 | Что такое режим дня | 2 | 1 | 1 |
| 1.5 | Во сне и наяву (сон, зарядка, виды активности в течение дня, включая правила поведения на площадке, незнакомцы) | 3 | 2 | 1 |
| 1.6 | Правила безопасности в быту | 0.5 | 0.5 |  |
| 1.7 | Правила поведения в лесу (наши друзья и не только) | 0.5 | 0.5 |  |
| 1.8 | Кибербезопасность. Правила поведения в интернете | 1 | 1 |  |
| 1.9 | Диагностическая проверочная работа | 1 |  | 1 |
| **Тема 2. Движение – это жизнь** | **7** |  |  |
| 2.1 | Опора и движение. Твоя осанка. | 1 | 0.5 | 0.5 |
| 2.2 | Опора и движение. Травмы. | 1 | 0.5 | 0.5 |
| 2.3 | Спортивные секции | 1 | 1 |  |
| 2.4 | Что такое правильное дыхание? | 1 | 1 |  |
| 2.5 | Что такое закаливание? | 1 | 1 |  |
| 2.6 | Физкультура в школе. ГТО | 1 | 1 |  |
| 2.7 | Диагностическая проверочная работа | 1 |  | 1 |
| **Тема 3. Полезная и здоровая еда** | **4** |  |  |
| 3.1 | Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма | 1 | 1 |  |
| 3.2 | Пирамида здорового питания | 1 | 1 |  |
| 3.3 | Режим питания. Гигиена питания. Готовим вместе с родителями. | 1 | 1 |  |
| 3.4 | Диагностическая проверочная работа | 1 |  | 1 |
| **Тема 4. Ты и другие люди** | **5** |  |  |
| 4.1 | Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Еще раз про здоровый образ жизни | 1 | 1 |  |
| 4.2 | Ты помогаешь взрослым | 1 | 1 |  |
| 4.3 | Правила для всех. Наши друзья и не только | 1 | 1 |  |
| 4.4 | Человек и общество | 1 | 1 |  |
| **Тема 5. Не только школа** | **4** |  |  |
| 5.1 | Школы бывают разные (хобби, увлечения) | 1 | 1 |  |
| 5.2 | Сила ума (умение учиться) | 2 | 2 |  |
| 5.3 | Диагностическая проверочная работа | 1 |  | 1 |
|  | **Заключительный праздник** | **1** |  | 1 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №П\п | Тема занятия | Дата проведения |
| **Тема 1. Как сохранить здоровье?** | 13 |
| 1.1 | Введение | 04.09 |
| 1.2 | Мои помощники (органы чувств) | 11.0918.09 |
| 1.3 | Здоровый образ жизни | 25.0902.10 |
| 1.4 | Что такое режим дня | 09.1016.10 |
| 1.5 | Во сне и наяву (сон, зарядка, виды активности в течение дня, включая правила поведения на площадке, незнакомцы) | 23.1006.1113.11 |
| 1.6 | Правила безопасности в быту | 20.11 |
| 1.7 | Правила поведения в лесу (наши друзья и не только) | 20.11 |
| 1.8 | Кибербезопасность. Правила поведения в интернете | 27.11 |
| 1.9 | Диагностическая проверочная работа | 04.12 |
| **Тема 2. Движение – это жизнь** | 7 |
| 2.1 | Опора и движение. Твоя осанка. | 11.12 |
| 2.2 | Опора и движение. Травмы. | 11.12 |
| 2.3 | Спортивные секции | 18.12 |
| 2.4 | Что такое правильное дыхание? | 25.12 |
| 2.5 | Что такое закаливание? | 15.01 |
| 2.6 | Физкультура в школе. ГТО | 22.01 |
| 2.7 | Диагностическая проверочная работа | 29.01 |
| **Тема 3. Полезная и здоровая еда** |  |
| 3.1 | Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма | 05.02 |
| 3.2 | Пирамида здорового питания | 12.02 |
| 3.3 | Режим питания. Гигиена питания. Готовим вместе с родителями. | 19.02 |
| 3.4 | Диагностическая проверочная работа | 26.02 |
| **Тема 4. Ты и другие люди** |  |
| 4.1 | Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Еще раз про здоровый образ жизни | 05.03 |
| 4.2 | Ты помогаешь взрослым | 12.03 |
| 4.3 | Правила для всех. Наши друзья и не только | 19.03 |
| 4.4 | Человек и общество | 02.04 |
| **Тема 5. Не только школа** |  |
| 5.1 | Школы бывают разные (хобби, увлечения) | 09.04 |
| 5.2 | Сила ума (умение учиться) | 16.0423.04 |
| 5.3 | Диагностическая проверочная работа | 30.04 |
|  | **Заключительный праздник** | 07.05 |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»

2. приказ Минздравсоцразвития России от 4 мая 2012 г. № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи»

3. «Все о первой помощи» - www.allfirstaid.ru

4. Памятка «Оказание первой помощи пострадавшим» http://www.mchs.gov.ru

5. «Российский Красный крест» www.redcross.ru